

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DIRETORIA DE ARTICULAÇÃO COM OS MUNICÍPIOS
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

AUTOGESTÃO

CARDÁPIOS: NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

RECEITAS

2016

Intolerância à lactose

A doença consiste da incapacidade ou menor produção da enzima lactase, que é responsável pela degradação da lactose (açúcar do leite). Quando está não é produzida a lactose que chega ao intestino, em vez de ser absorvida é fermentada pelas bactérias agredindo a mucosa intestinal, prejudicando a absorção e gerando sintomas como: diarreia, distensão abdominal, gases e outros.

O tratamento da doença é a reeducação alimentar, retirando-se da dieta leite e derivados.

CARDÁPIOS - MESES QUENTES - LANCHES - INTOLERÂNCIA à LACTOSE

Cardápios tipos Lanches -	Produtos sem lactose: sugestão
Leite sem lactose com achocolatado, biscoito caseiro sem lactose e uma banana.	Leite de soja, leite de arroz, Biscoito sem lactose
Leite sem lactose com achocolatado, bolo de cenoura sem lactose* (sem cobertura, feito na escola) e uma laranja.	Leite de soja, leite de arroz *Bolo de cenoura sem lactose (receita)
Leite sem lactose batido com frutas (banana, mamão), biscoito salgado integral sem lactose com doce de banana	Leite de soja, leite de arroz Biscoito sem lactose
Café com leite sem lactose, pão de fatia sem lactose com doce de banana e uma maçã.	Leite de soja ou leite de arroz, pão sem lactose
Salada de frutas (banana, maçã, laranja e mamão), iogurte sem lactose.	Iogurte de soja
Pudim de chocolate sem lactose (feito na escola), biscoito caseiro sem lactose e uma	Leite de soja, leite sem lactose ou leite de arroz e Biscoito sem lactose

Renato Tottene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ané Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

banana.	
Suco de abacaxi com hortelã, cuca de banana (feita na escola) sem lactose.*	Cuca de banana sem lactose* (receita)
Suco de laranja (feito na escola com a fruta) com cenoura, pão de cachorro quente com carne moída refogada com temperos, tomate e alface.	Pão sem lactose
Suco de laranja com torta de biscoito tipo Maria ou maisena com mingau de leite sem lactose	Biscoito sem lactose, Leite de soja ou leite de arroz

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - REFEIÇÃO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Cardápios Tipo Lanche	Produtos Sem Lactose: Sugestões
Leite quente sem sem lactose com achocolatado, biscoito caseiro sem lactose e uma banana*	Leite de soja, Leite sem lactose ou leite de arroz Biscoito sem lactose
Leite quente sem sem lactose com achocolatado, bolo de fubá sem lactose*	Leite de soja, leite de arroz Bolo de fubá (receita)*
Leite sem lactose batido com banana e mamão, biscoito caseiro.	Leite de soja, leite de arroz Biscoito sem lactose

Renato Totene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ané Sílvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

Café com leite sem lactose, pão francês, doce de banana orgânico e uma maçã*	Leite de soja, leite de arroz Pão sem lactose
Café com leite sem lactose, biscoito salgado integral, mel e uma laranja*	Leite de soja, leite de arroz Biscoito sem lactose
Café com leite sem lactose, cuca de banana sem lactose*.	Leite de soja, leite de arroz Cuca de banana sem lactose (receita)
Suco de uva integral, pão* de cachorro quente, frango ensopado desfiado com temperos, alface, cenoura ralada.	Pão sem lactose
Chá de maçã (feito na escola com a fruta) e especiarias, bolo de chocolate sem lactose* e uma banana*.	Bolo de chocolate sem lactose (receita)*
Chá de suco de uva quente com especiarias, pão* francês, doce de banana e uma maçã.	Pão sem lactose
Mingau* de amido de milho com achocolatado, biscoito caseiro e uma laranja*.	Leite de soja, Leite sem lactose ou leite de arroz Biscoito sem lactose

CARDÁPIOS - MESES QUENTES - REFEIÇÃO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Cardápios Tipo Refeição Salgada	Produtos Sem Lactose: Sugestões
Arroz, feijão, carne em cubos ensopada, aipim cozido, salada de beterraba.	#####
Polenta, frango ensopado, arroz, feijão, salada de alface e salada de tomate.	#####
Escondidinho de carne moída, arroz, feijão, salada de couve picada e salada de tomate.	Leite sem lactose

Renato Volte
 Gerente de Alimentação Escolar
 Matrícula nº 181.988-7-01

Francine
 Ana Sílvia Brandini
 Matrícula 229.325-0-01

Arroz, feijão, peixe assado, farofa de couve, salada de cenoura.	#####
Arroz integral, feijão, carne suína ensopada (com cebola, tomate, tempero verde, colorau), batata inglesa ensopada, salada de couve e salada de repolho.	#####
Arroz integral, feijão, frango ensopado com batata, salada de repolho e salada de tomate	#####
Arroz, feijão, bife (ou iscas) de carne bovina acebolado, batata doce assada, salada de alface e salada de cenoura	#####
Arroz, feijão, ovos mexidos, abóbora refogada, salada de beterraba.	#####
Risoto de frango, salada de repolho e salada de tomate.	#####
Macarrão com carne moída, salada de cenoura crua ralada e salada de repolho	#####

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - REFEIÇÃO - INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Cardápios Tipo Refeição	Produtos Sem Lactose: Sugestões
Feijão com carne suína, arroz parboilizado, farofa de cenoura, salada de alface e tomate.	#####
Arroz, feijão, frango ensopado, polenta, salada de repolho e beterraba cozida.	#####

Renato Tottene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 81.988-7-01

Ana Sílvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

Arroz, feijão, carne moída, purê de batatas sem lactose , salada de tomate e cenoura cozida.	Leite de soja, Leite sem lactose ou leite de arroz
Arroz, feijão, macarrão com molho de tomate feito na escola, frango desfiado ensopado, salada de couve e tomate.	#####
Arroz, feijão, carne em cubos ensopada com batata e cenoura, salada de couve.	#####
Macarrão com carne moída, salada de repolho e cenoura	#####
Arroz carreteiro, aipim cozido, salada de couve picada e cenoura cozida.	#####
Sopa canja (arroz, sobrecoxa de frango), batata, tempero verde e duas fatias de pão de forma sem lactose .	Pão sem lactose
Sopa de arroz com vegetais (batata, abóbora, couve, cenoura e chuchu), duas fatias de pão* de forma sem lactose	Pão sem lactose
Sopa de arroz com feijão (minestra) e duas fatias de pão* de forma sem lactose .	Pão sem lactose

Renato Tortene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ane Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

ORIENTAÇÕES PARA PREPARAR ALIMENTOS SEM LACTOSE:

- 1 - Sempre verifique todos os ingredientes presentes em produtos comprados/industrializados/semi-prontos ou fornecidos por terceiros contém na composição leite ou derivados.
- 2 - Não faça substituições de produtos ou ingredientes em um prato ou refeição SEM ANTES VERIFICAR SUA COMPOSIÇÃO.

RECETAS

TORTA DE LEGUMES SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 5 ovos
- 1/2 xícara de leite de soja
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de (sopa) fermento em pó
- Sal a gosto

Modo de Preparo No liquidificador bata todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, e despeje a metade em uma forma previamente untada. Acrescente o recheio, e despeje o restante da massa.

Opções de Recheio: hortaliças diversas refogadas (milho, ervilha, espinafre, cenoura, abobrinha, etc...).

Renato Tottene

Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula 181.988-7-01

Ana Silvia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

BOLO DE CENOURA SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 2 cenouras médias raladas
- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de Preparo: Bater no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar. Depois, numa tigela, misture a farinha de trigo, e por último o fermento. Coloque numa forma untada e enfarinhada e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.

BOLO DE FUBÁ SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de farinha de milho
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de suco de laranja natural
- 2 colheres de sopa rasa de fermento em pó

Renald Tottene

Gerente de Alimentação Escolar

Matrícula nº 181.988-7-01

Ana Sílvia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

Modo de Preparo: Bater no liquidificador os ovos, açúcar e óleo. Em seguida, misturar a farinha de trigo, farinha de milho e o suco de laranja natural. Por último, acrescentar o fermento em pó misturando levemente.

BOLO DE CHOCOLATE SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de chocolate em pó sem lactose
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 2 xícaras de água morna
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo: Primeiro misture somente os ingredientes secos: farinha, açúcar, sal e chocolate sem lactose (menos o fermento), depois acrescente os líquidos: ovos, água e óleo. Misture bem. Por último acrescente o fermento dando uma leve misturada.

Coloque numa forma média retangular. Leve para o forno por aproximadamente 30 min


Renáto Totene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula 181.988-7-01


Ané Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

CUCA DE BANANA SEM LACTOSE

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 2 xícaras de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 4 bananas tipo caturra
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

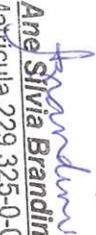
Farofa:

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café de canela

Modo de Preparo: Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar. Depois, numa tigela, misture a farinha de trigo, e por último o fermento. Coloque numa forma untada e enfarinhada a massa e por cima coloque as bananas cortadas em fatia. Em seguida, acrescente a farofa por cima da banana e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.


Renata Tottene

Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01


Ane Silvia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

DIABETES

Doença crônica caracterizada pela deficiência total ou parcial na produção da insulina, que é o hormônio responsável por regular a quantidade de glicose circulante no sangue através da transferência desse carboidrato para as células do corpo. A deficiência desse hormônio resulta em hiperglicemia crônica, associada a dificuldades de utilização de outros nutrientes como lipídios, proteínas e os demais carboidratos.

O tratamento tem como princípio uma dieta adequada restrita em açúcares, gorduras e ricas em fibras.

ORIENTAÇÕES PARA PREPARAR CARDÁPIOS AOS DIABÉTICOS

Os alimentos abaixo listados são essenciais nas refeições, devido à qualidade nutricional desses alimentos, porém, para quem tem diabetes o elevado consumo desses alimentos pode prejudicar a absorção do açúcar, devido à quantidade de carboidratos contidas nesses alimentos. Para isso, deve-se apenas moderar o consumo e NÃO retirá-los do cardápio.

Aipim, Beterraba, Cenoura, Creme de milho, Feijão, Mel, Polenta, Purê de Abóbora e Purê de Batatas.

RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES:

- 1- Preferir os alimentos ricos em fibras como: verduras e legumes crus, frutas com casca e bagaço.
- 2- Usar alimentos assados, cozidos ou grelhados, evitando frituras.
- 3- Ler atentamente os rótulos dos produtos industrializados, verificando a quantidade de açúcar
- 4- Controlar o nível de carboidratos nas refeições.

Renato Tottene

Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ana Sílvia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

ALIMENTOS DE CONSUMO LIVRE: Alface, acelga, agrião, broto de feijão, repolho, abobrinha, aipo, chicória, cebola, cebolinha, salsa, espinafre, couve, couve-flor, pimentão, pepino, tomate, limão, alho.

ALIMENTOS DE CONSUMO CONTROLADO: Arroz, macarrão, farinhas, batata baroa, batata doce, cará, inhame, mandioca, pão, pão integral, torradas, biscoito de sal, cuscuz, pipoca, canjica, patmonha, tapioca, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, soja, abóbora, cenoura, chuchu, quiabo, vagem, beterraba. Frango, ovos, carne bovina e peixes. Leite, queijos, iogurtes, requeijão. Alimentos industrializados: óleo, azeite, margarina, manteiga, café.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS: Açúcar, mel, melado, doces em geral, caldo de cana, balas, bolos, chocolates, refrigerantes, sorvetes, bebidas alcoólicas, biscoitos e pães doces. Carne de porco e seus derivados (banha, toucinho, linguiça, salame, mortadela, presunto). Creme de leite, nata, manteiga, queijo curado. Frituras, pele de frango e couro de peixe. Coco e leite de coco.

CARDÁPIOS - MESES QUENTES - LANCHES - DIABÉTICOS

CARDÁPIOS TIPO LANCHES	Produtos para diabéticos: sugestão
Leite com achocolatado*, biscoito doce integral* e uma banana.	Achocolatado sem açúcar Biscoito doce integral
Leite com achocolatado*, bolo de cenoura* com adocante (sem cobertura, feito na escola) e uma laranja.	Achocolatado sem açúcar Bolo de cenoura (receita)
Leite batido com frutas (banana, mamão), biscoito salgado integral com doce de banana* diet	Doce de fruta diet
Café com leite, pão* de fatia integral com doce de banana* diet e uma maçã.	Pão integral Doce de fruta diet
Salada de frutas (banana, maçã, laranja e mamão), iogurte.	#####


Renilio Tottene
 Gerente de Alimentação Escolar
 Matrícula nº 181.988-7-01


Ane Silvia Brandini
 Matrícula 229.325-0-01

Pudim de chocolate (feito na escola), biscoito doce integral e uma banana.	Achocolatado sem açúcar Doce de fruta diet
Suco de uva integral, torta salgada integral de legumes (feita na escola com cenoura, milho, couve) e uma maçã.	Torta salgada integral(Receita)
Suco de abacaxi com hortelã, cuca de banana com adoçante (feita na escola).	Cuca de banana com adoçante(Receita)
Suco de laranja (feito na escola com a fruta) com cenoura, pão* integral com carne moída refogada com temperos, tomate e alface.	Pão integral
Suco de laranja com torta de biscoito* doce integral com mingau de leite com adoçante)	Adoçante culinário Biscoito doce integral

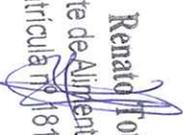
CARDÁPIOS - MESES QUENTES - REFEIÇÃO - DIABÉTICOS

CARDÁPIOS TIPO REFEIÇÃO	Produtos para Diabéticos: Sugestões
Arroz, feijão*, carne em cubos ensopada, aipim* cozido, salada de beterraba*.	Arroz integral *Feijão, Aipim e Beterraba - Consumo Controlado
Polenta*, frango ensopado, arroz, feijão*, salada de alface e salada de tomate.	Arroz integral *Polenta, Feijão - Consumo Controlado
Escondidinho de carne moída, arroz, feijão*, salada de couve picada e salada de tomate.	Arroz integral *Aipim ou batata, feijão - Consumo Controlado
Arroz, feijão*, peixe assado, farofa* de couve, salada de cenoura.	Arroz integral *Feijão, Cenoura e Farinha de mandioca - Consumo Controlado
Arroz integral, feijão*, carne suína ensopada (com cebola, tomate, tempero verde, colorau), batata* inglesa ensopada, salada de couve e salada de repolho.	Arroz integral *Feijão, batata- Consumo Controlado

Renata Totene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula 181.988-7-01

Ane Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

Arroz integral, feijão*, frango ensopado com batata*, salada de repolho e salada de tomate.	Arroz integral *Feijão, batata - Consumo Controlado
Arroz, feijão, bife (ou iscas) de carne bovina acebolado, batata doce assada, salada de alface e salada de cenoura	Arroz integral *Feijão, batata doce, cenoura- Consumo Controlado
Arroz, feijão*, fortaia (omelete com queijo), abóbora refogada, salada de beterraba*.	Arroz integral *Feijão, Abóbora, Beterraba - Consumo Controlado
Risoto de frango, salada de repolho e salada de tomate	Arroz integral
Macarrão com carne moída, salada de cenoura* crua ralada e salada de repolho	Macarrão integral *Cenoura- Consumo Controlado


Renato Tottene
 Gerente de Alimentação Escolar
 Matrícula nº 181.988-7-01


Ané Sivia Brandini
 Matrícula 229.325-0-01

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - LANCHE - DIABÉTICOS

Cardápios Tipo Lanche	Produtos para Diabéticos: Sugestões
Leite quente com achocolatado*, biscoito doce integral e uma banana*	Achocolatado sem açúcar Biscoito doce integral
Leite quente com achocolatado*, bolo de fubá	Achocolatado sem açúcar Bolo de fubá (receita)*
Leite batido com banana e mamão, biscoito doce integral	Biscoito doce integral
Café com leite, pão* francês, doce de fruta diet e uma maçã*	Pão integral Doce de fruta diet
Café com leite, biscoito salgado integral, mel* e uma laranja*	Mel - Consumo controlado
Café com leite, cuca de banana*.	Cuca de banana (receita)*
Suco de uva integral, pão* de cachorro quente, frango ensopado desfiado com temperos, alface, cenoura ralada.	Pão integral
Chá de maçã (feito na escola com a fruta) e especiarias, bolo de chocolate* e uma banana.	Bolo de chocolate (receita)*
Chá de suco de uva quente com especiarias, pão* francês, queijo e uma maçã.	Pão integral
Mingau de amido de milho com achocolatado*, biscoito doce integral e uma laranja.	Achocolatado sem açúcar Adoçante Biscoito doce integral

Renato *Notene*
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula 181.988-7-01

Ane *Silva Brandini*
Matrícula 229.325-0-01

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - REFEIÇÃO - DIABÉTICOS

Cardápios Tipo Refeição	Produtos para Diabéticos: Sugestões
Feijão* com carne suína, arroz integral*, farofa* de cenoura*, salada de alface e tomate.	Arroz integral Cenoura, Farinha de mandioca e Feijão - Consumo Controlado
Arroz integral, feijão*, frango ensopado, polenta*, salada de repolho e beterraba* cozida.	Arroz integral Feijão, Polenta e Beterraba - Consumo Controlado
Arroz integral*, feijão*, carne moída, purê de batatas*, salada de tomate e cenoura* cozida.	Arroz integral Feijão, Purê de batatas e Cenoura - Consumo Controlado
Arroz integral*, feijão*, macarrão* com molho de tomate feito na escola, frango desfiado ensopado, salada de couve e tomate.	Arroz e macarrão integral Feijão - Consumo Controlado
Arroz integral*, feijão*, carne em cubos ensopada com batata* e cenoura*, salada de couve.	Arroz integral Batata, Cenoura e Feijão - Consumo Controlado
Macarrão integral* com carne moída, salada de repolho e cenoura	Macarrão integral Cenoura - Consumo Controlado
Arroz carreteiro, aipim* cozido, salada de couve picada e cenoura* cozida.	Arroz integral Aipim, cenoura - Consumo Controlado


Renata Tottene
 Gerente de Alimentação Escolar
 Matrícula nº 181.988-7-01


Ané Sivia Brandini
 Matrícula 229.325-0-01

Sopa canja (arroz*, sobrecoxa de frango), batata*, tempero verde e duas fatias de pão de forma integral.	Arroz integral Batata - Consumo controlado Pão integral
Sopa de arroz com vegetais (batata*, abóbora*, couve, cenoura* e chuchu), duas fatias de pão de forma integral.	Arroz integral Abóbora, Batata e cenoura - Consumo Controlado Pão integral
Sopa de arroz com feijão (minestra) e duas fatias de pão de forma integral.	Arroz integral Pão integral

RECEITAS

TORTA DE LEGUMES INTEGRAL

Ingredientes:

- 04 ovos
- 01 colher de sal (sopa rasa)
- 1/2 xícara de óleo
- 01 xícara de água morna
- 3 1/2 xícaras de farinha integral
- 03 colheres de fermento em pó (café rasa)

Modo de Preparo: Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o sal e a água. Coloque aos poucos a farinha de integral até que atinja a consistência de um bolo, coloque a massa em uma vasilha e acrescente o fermento, se preferir, misture tudo no liquidificador. Depois acrescente em uma assadeira metade da massa e coloque o recheio, e cubra com o restante do recheio.

Opções de Recheio: hortaliças diversas refogadas (milho, ervilha, espinafre, cenoura, abobrinha...)

BOLO DE CENOURA COM ADOÇANTE

Ingredientes:

- 03 cenouras cruas
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de óleo
- 03 ovos
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 01 xícara (chá) de aveia
- 02 xícaras (chá) de adoçante culinário
- 01 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo: Bater no liquidificador o óleo, os ovos, as cenouras e reservar numa vasilha. Em seguida, acrescentar a farinha de trigo, o adoçante e o fermento, misturando bem e levando ao forno para assar em forma redonda com buraco no meio untada. Deixar esfriar e acrescentar a cobertura.

BOLO DE FUBÁ COM ADOÇANTE

Ingredientes:

- 2 copos de farinha de milho
- 1 copo de farinha de trigo integral
- 1 copo de óleo de milho
- 2 copos de leite
- 1 colher de sopa de adoçante culinário
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Renato Toffene

Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ana Silvia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

Modo de Preparo: Bater tudo no liquidificador. Por último acrescentar o fermento. Untar uma assadeira retangular, polvilhar com farinha de trigo. Colocar em forno pré-aquecido. Assar em mais ou menos 20 a 25 minutos.

BOLO DE CHOCOLATE COM ADOÇANTE

Ingredientes:

3 ovos

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 xícara de chá de adoçante culinário

1 xícara de chá de óleo

1 xícara de achocolatado sem açúcar

3/4 de xícara de chá de água morna

1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo: Misturar primeiro os ingredientes secos, menos o fermento e em seguida acrescentar os ovos, o óleo e a água morna. Por último acrescentar o fermento misturando levemente. Despejar a massa em uma forma untada retangular. Colocar em forno pré-aquecido. Assar em mais ou menos 20 a 25 minutos.

CUCA DE BANANA COM ADOÇANTE

Ingredientes:

3 ovos

1/2 xícara de óleo

2 xícaras de adoçante culinário


Renata Tattene

Gerente de Alimentação Escolar
Matricula nº 181.988-7-01


Ana Silvia Brandini

Matricula 229.325-0-01

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 4 bananas tipo catuira
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Farofa:

- 1 xícara de adoçante culinário
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café de canela

Modo de Preparo: Bater no liquidificador os ovos, o óleo e o açúcar granular. Depois, numa tigela, misture a farinha de trigo integral, e por último o fermento. Coloque numa forma untada e enfarinhada a massa e por cima coloque as bananas cortadas em fatia. Em seguida, acrescente a farofa por cima da banana e leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.


Renato Tottene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01


Ané Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

DOENÇA CELÍACA

Doença do intestino delgado que interfere diretamente na absorção de nutrientes essenciais ao organismo como carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais e água. Caracteriza-se pela intolerância permanente ao glúten em pessoas geneticamente predispostas. Os principais sintomas são: dor e distensão abdominal, diarreia crônica, desnutrição com déficit de crescimento, anemia sem causa aparente, baixa estatura, entre outros.

O único tratamento é a dieta sem glúten.

O QUE É O GLÚTEN?

O glúten é um complexo de proteínas encontradas nos seguintes cereais: trigo, centeio, cevada, aveia e subprodutos desses cereais como o malte, gérmen e farelo de trigo, gérmen e farelo de aveia.

QUAIS ALIMENTOS PODEM SER CONSUMIDOS PELO CELÍACO?

Alimentos Seguros: alimentos naturalmente sem glúten; frutas, verduras, legumes; leguminosas, arroz, milho, amaranto, quinoa, chia, mandioca, batata doce e inglesa, inhame, cará, castanhas, amendoim, nozes, amêndoas, óleos vegetais, polvilho, arrurta, fécula de batata, ovos, peixes, aves, carnes em geral.

Alimentos em Risco: alimentos com aditivos, pré-prontos como refeições congeladas, molhos ou industrializados como biscoitos, pães e farinhas que possam ter entrado em contato com glúten durante o processo de produção são considerados de risco.

Alimentos Proibidos: são preparados com cereais que contém glúten: trigo, centeio, cevada, aveia e todos os alimentos que levam essas farinhas em sua formulação.

A Lei Federal nº 10.674 de 2003, determina a obrigatoriedade de constar nos rótulos das embalagens de alimentos industrializados as inscrições "Contém Glúten" ou "Não Contém Glúten", visando garantir o direito à saúde do celíaco.

Renato Pottene

Gerente de Alimentação Escolar

Matrícula nº 181.988-7-01

Ané Sivia Brandini

Matrícula 229.325-0-01

ORIENTAÇÕES PARA PREPARAR ALIMENTOS SEM GLÚTEN:

- 1- Nunca use as farinhas proibidas - Contém glúten: trigo branco ou integral, centeio, cevada, malte, aveia, rosca, trigo pra kibe, semolina de trigo.
- 2- Use somente as farinhas permitidas que não contenha glúten: creme ou farinha de arroz branco ou integral, fécula de batata, polvilho doce ou azedo, fécula de mandioca, fubá, farinha de milho, farinha de mandioca, amido de milho, fécula de milho, farinha de soja.
- 3- Não utilize produto que contenha uma das seguintes inscrições: contém glúten, trigo, aveia, centeio, malte, cevada, amido modificado, extrato de malte, xarope de malte, proteína vegetal texturizada ou hidrolizada.
- 4- Os alimentos sem glúten não podem ser preparados em locais e horários onde estejam sendo preparados outros produtos que contenham glúten.
- 5- O local, a bancada e os utensílios a serem utilizados tais como: batedeira, liquidificador, bacias, panelas, talheres, assadeiras, formas devem estar totalmente limpos e isentos de quaisquer resíduos que contenham glúten. Os utensílios que não garantam uma limpeza eficiente recomendam-se utilizar somente para produtos sem glúten.
- 6- Utensílios de madeira (tábua, rolos, colheres e espátulas) não devem ser usados.
- 7- Os alimentos sem glúten não podem ser assados ao mesmo tempo em que estão sendo assados outros produtos que contenham glúten.
- 8- Não utilizar farinhas proibidas para polvilhar assadeiras ou formas.
- 9- Utilizar amido de milho ou farinha de arroz para dar consistência a molhos e cremes.
- 10- É necessária muita atenção para produtos industrializados como Caldos de carne, de frango, de legumes, amaciantes de carne, temperos para feijão e molhos, molho branco, produto para deixar o arroz mais soltinho e mais branco. Consulte sempre os rótulos e confira os ingredientes e as inscrições "Contém glúten" ou "Não contém glúten".
- 11- Os produtos que se consome com pães como doces, requeijão etc, devem ser de uso exclusivo do celíaco.

Renato Tottene

Gerente de Alimentação Escolar

Matrícula nº 181.988-7-01

Ane Siva Brandini
Matrícula 229.325-0-01

12- Os alimentos sem glúten ficam mais saborosos se forem aquecidos, ainda congelados, em forno a gás, elétrico, em microondas, se esta for de uso exclusivo para alimentos sem glúten.

13- Para preparação de pães, biscoitos e bolos recomendam-se a utilização da farinha preparada.

A) Farinha preparada (opção I): Ingredientes: 3 caixas de creme de arroz (600g), 1 caixa de fécula de batata (200g), 1 xícara de polvilho doce (100g). Modo de Preparo: Misturar bem todos os ingredientes.

B) Farinha preparada (opção II): Ingredientes: 500g de farinha de arroz, 250 g de fécula de mandioca ou polvilho doce. Modo de preparo: Misturar bem todos os ingredientes.

CARDÁPIOS - MESES QUENTES - LANCHES- CELÍACOS

CARDÁPIOS TIPO LANCHES	Produtos para Celíacos: sugestão
Leite com achocolatado*, biscoito* de polvilho doce e uma banana.	Achocolatado sem glúten Biscoito de polvilho
Leite com achocolatado*, bolo de cenoura* sem glúten (sem cobertura, feito na escola) e uma laranja.	Achocolatado sem glúten Bolo de cenoura sem glúten (receita)
Leite batido com frutas (banana, mamão), biscoito* salgado sem glúten com doce de banana	Biscoito de polvilho
Café com leite, pão* sem glúten com doce de banana e uma maçã.	Pão sem glúten
Salada de frutas (banana, maçã, laranja e mamão), iogurte.	#####
Suco de uva integral, torta* salgada sem glúten	Torta salgada sem glúten (Receita)

Renato Totene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula 181.988-7-01

Ané Sílvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

de legumes (feita na escola com cenoura, milho, couve) e uma maçã.	
Suco de abacaxi com hortelã, cuca* de banana sem glúten (feita na escola).	Cuca de banana sem glúten (Receita)
Suco de laranja (feito na escola com a fruta) com cenoura, pão* sem glúten com carne moída refogada com temperos, tomate e alface.	Pão sem glúten
Suco de laranja com torta de biscoito* sem glúten com mingau* de leite)	Biscoito polvilho Mingau (com amido de milho)

CARDÁPIO - MESES QUENTES - REFEIÇÃO - CELÍACOS

Cardápios Tipo Refeição	Cardápios Tipo Refeição
Arroz, feijão*, carne em cubos ensopada, aipim cozido, salada de beterraba.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Polenta, frango ensopado, arroz, feijão*, salada de alface e salada de tomate.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Escondidinho de carne moída, arroz, feijão*, salada de couve picada e salada de tomate.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz, feijão*, peixe assado, farofa de couve, salada de cenoura.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz integral, feijão*, carne suína ensopada (com cebola, tomate, tempero verde, colorau), batata inglesa ensopada, salada de couve e salada de repolho.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz integral, feijão*, frango ensopado com batata, salada de repolho e salada de tomate.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo


 Renato Foltene
 Gerente de Alimentação Escolar
 Matrícula nº 181.988-7-01


 Ane Silvia Brandini
 Matrícula 229.325-0-01

Arroz, feijão*, bife (ou iscas) de carne bovina acebolado, batata doce assada, salada de alface e salada de cenoura.	*Não pode ser enriquecido com farinha de trigo
Arroz, feijão*, fortaia (omelete com queijo), abóbora refogada, salada de beterraba.	*Não pode ser enriquecido com farinha de trigo
Risoto de frango, salada de repolho e salada de tomate.	*Não pode ser enriquecido com farinha de trigo
Macarrão* sem glúten com carne moída, salada de cenoura crua ralada e salada de repolho	Macarrão sem glúten

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - REFEIÇÃO - CELÍACOS

CARDÁPIOS TIPO LANCHES	Produtos para Celíacos: sugestão
Leite quente com achocolatado*, biscoito de polvilho doce e uma banana*	Achocolatado sem glúten Biscoito de polvilho
Leite quente com achocolatado*, bolo de fubá sem glúten	Achocolatado sem glúten Bolo de fubá sem glúten (receita)*
Leite batido com banana e maçã, biscoito de polvilho sem glúten.	Biscoito de polvilho sem glúten
Café com leite, pão* sem glúten, doce de banana orgânico e uma maçã*	Pão sem glúten
Café com leite, biscoito de polvilho salgado, mel e uma laranja*	Biscoito de polvilho sem glúten

Renato Tottene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ané Silvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

Café com leite, cuca de banana sem glúten.	Cuca de banana* (receita)
Suco de uva integral, pão sem glúten*, frango ensopado desfiado com temperos, alface, cenoura ralada.	Pão sem glúten
Chá de maçã (feito na escola com a fruta) e especiarias, bolo de chocolate sem glúten e uma banana*.	Bolo de chocolate sem glúten (receita)*
Chá de suco de uva quente com especiarias, pão sem glúten, queijo e uma maçã.	Pão sem glúten
Mingau de amido de milho com achocolatado, biscoito de polvilho doce e uma laranja*.	Achocolatado sem glúten Biscoito de polvilho sem glúten

CARDÁPIOS - MESES FRIOS - REFEIÇÃO - CELÍACOS

Cardápios Tipo Refeição Salgada -	Produtos sem glúten: Sugestões
Feijão* com carne suína, arroz parboilizado, farofa de cenoura, salada de alface e tomate.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz, feijão*, frango ensopado, polenta, salada de repolho e beterraba cozida.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz, feijão*, carne moída, purê de batatas, salada de tomate e cenoura cozida.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Arroz, feijão*, macarrão sem glúten com molho de tomate feito na escola, frango desfiado ensopado, salada de couve e tomate.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo * Macarrão sem glúten

Renato Toffene
Gerente de Alimentação Escolar
Matricula 7481.988-7-01

Ane Silvia Brandini
Matricula 229.325-0-01

Arroz, feijão*, carne em cubos ensopada com batata e cenoura, salada de couve.	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo
Macarrão sem glúten com carne moída, salada de repolho e cenoura	* Macarrão sem glúten
Arroz carreteiro, aipim cozido, salada de couve picada e cenoura cozida.	#####
Sopa canja (arroz, sobrecoxa de frango), batata, tempero verde e duas fatias de pão sem glúten de forma.	Pão sem glúten
Sopa de arroz com vegetais (batata, abóbora, couve, cenoura e chuchu), duas fatias de pão sem glúten .	Pão sem glúten
Sopa de arroz com feijão (minestra) e duas fatias de pão sem glúten .	*Não pode ser engrossado com farinha de trigo Pão sem glúten

RECEITAS SEM GLÚTEN

BOLO DE CENOURA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de óleo

Renato Totene
Gerente de Alimentação Escolar
Matricula nº 181.988-7-01

Ane Sílvia Brandini
Matricula 229.325-0-01

- 1 xícara de açúcar
- 2 cenouras descascadas e picadas
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 3 ovos

Modo de Preparo: Bata no liquidificador primeiro as cenouras com o óleo até virar um purêzinho, em seguida acrescente os ovos e o açúcar e misture. Bata a farinha, o polvilho e o sal junto da mistura anterior. Por último, misture o fermento. Transfira para fôrma untada e enfarinhada com farinha de arroz e leve ao forno pré- aquecido a 180 graus.

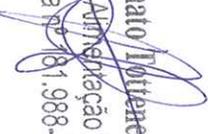
BOLO DE FUBÁ SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de milho
- 2 xícaras de amido de milho ou fécula de batata
- 2 xícaras de açúcar
- 3 ovos
- 1 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento para bolo

Modo de Preparo: Colocar no liquidificador, os ovos, o óleo, o açúcar e o leite. Bata por alguns segundos até ficar um creme.

Numa tigela coloque a farinha de milho e o amido de milho. Junte o creme do liquidificador e misture delicadamente, colocando por último o fermento em pó. Colocar em assadeira retangular e leve ao forno pré - aquecido em 180°.


Renato Lotiene
Gerente de Alfabetização Escolar
Matrícula nº 21.988-7-01


Ane Sivia Brandini
Matrícula 229.325-0-01

BOLO DE CHOCOLATE SEM GLÚTEN

Ingredientes:

3 ovos

1 xícara de chá de açúcar

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de óleo

$\frac{1}{2}$ xícara de chá de chocolate em pó

1 xícara de chá de água morna

2 xícaras de chá de farinha de arroz

Modo de Preparo: Bater os ovos com o açúcar, o óleo e o chocolate. Junte a água morna, a farinha de arroz e o fermento. Leve ao forno a 150° por 20 a 30 minutos.

TORTA SALGADA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

2 colheres de farinha de arroz

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de fermento em pó

4 colheres de sopa de óleo

1 $\frac{1}{2}$ copo de leite

2 ovos

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes secos. Junte os ovos e o óleo e misture bem. Em seguida adicione o leite misturando até obter uma massa homogênea. Junte o recheio mexendo suavemente. Asse em forno pré-aquecido.

Recheio: Pode ser de carne, frango, atum ou legumes.

Renato Tottene

Gerente de Alimentação Escolar
Matricula 181.988-7-0

Ane Silvia Brandão

Matricula 229.325-0-01

CUCA DE BANANA SEM GLÚTEN

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar
- $\frac{1}{2}$ xícara de óleo
- 1 xícara de leite
- 2 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Para a farofa:

- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de farinha de arroz
- 4 colheres de sopa de açúcar

Misture bem os ingredientes e se precisar, coloque mais farinha de arroz aos poucos até formar uma farofa e soltar das mãos - para quem gosta pode colocar canela em pó.

Modo de Preparo: Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador. Unte uma forma retangular e despeje a massa. Cortar em rodelas umas 5 bananas caturra mais maduras e colocar em cima da massa. Salpicar a farofa sobre a banana. Levar para assar em forno pré - aquecido.

Renato Tottene
Gerente de Alimentação Escolar
Matrícula nº 181.988-7-01

Ané Sílvia Brandini
Matrícula 229.325-0-01